

## VI. まとめと考察

---

本調査は、活動量計を用いた身体活動量調査として、47 都道府県を対象に実施された国内でのじめの全国規模調査である。今後、同規模の調査を追加で実施し、国民全体を代表する身体活動量の把握を見据えており、本報告書では調査結果とあわせて、調査上の課題や対象者の特性をまとめている。また、本調査は 1 週間活動量計を装着するという、質問票調査とは異質な調査であることから、本報告書では協力者の性、年代に偏りが生じることも想定して、調査協力の結果を記述している。今後の調査においては、さらに回収率を向上させ、サンプルバイアスをできるだけ縮小し、各年度の調査データの統合によって代表性を高めることが重要であると考えている。改めて本調査の結果と意義、課題について以下に整理する。

### 1. 調査方法・有効回収率

2023 年度調査の訪問留置法では、サンプルサイズが小さく、また若年層を中心として調査員が対象者に接触できないケースが多かったことが課題であったが、今回は郵送法への変更によりおおむね改善がみられた。全体の有効回収率は、2023 年度は 30.2% で、本調査では 20.5% と 10 ポイント程度低下したが、20 歳代では 5.1 ポイント (13.3%→18.4%)、30 歳代は 0.1 ポイント (24.0%→24.1%) 増加し、そのほかの年代では 8.0~17.5 ポイント減少したことを鑑みると、若年層に対してよりアプローチできたといえる。また、都市規模ごとに有効回収率をみると、訪問留置法では都市規模が小さいほど高く、町村では東京都区部・20 大都市より約 25 ポイント高かったが、郵送法では都市規模にかかわらず有効回収率は 20% 前後と、各都市規模で回収率が同等となり偏りがおおむね解消された。一方で、活動量計機器の紛失台数は、訪問留置法では参加者 205 名のうち測定中の紛失が 2 台であったのに対し、郵送法では活動量計配布者 1,306 名のうち、測定中の紛失および機材の未返送が合わせて 58 台であり、紛失台数が多い点も郵送法の特徴であった。

### 2. 調査結果

厚労省による 1 日の推奨身体活動量の達成率は全体で 47.9% と約半数で、成人 45.7%、高齢者 57.1% と高齢者の達成率が 11.4 ポイント高かった。都市規模別の達成率では、東京都区部・20 大都市 49.8%、人口 10 万人以上の市 46.8%、人口 10 万人未満の市 46.8%、町村 48.9% と大きな差はみられなかった。

活動量計による身体活動量の測定では、身体活動の強度別の時間や座位行動といった精緻なデータが把握できることも強みである。1 日あたりの中高強度身体活動 (MVPA) 時間や座位行動時間は、成人・高齢者や性別によって異なる傾向がみられた。厚労省による身体活動量基準の指標である中高強度身体活動 (MVPA) 時間については、中央値でみると成人・高齢者のいずれも男女で大きな差はみられなかった。一方、分布でみると成人では 50 分前後を頂点として正規分布に近かったが、高齢者では右に裾を引いて、短時間に偏っていた。特に男性は女性よりも短時間にやや偏り、達成していない人の中には、身体活動量の非常に少ない層も多くみられた。つまり、高齢者の達成率は成人より高いものの、身体活動量が多い層と非常に少ない層との二極化の傾向がみられており、達成率向上だけではなく、国民全体の身体活動量の底上げも重要な課題であると考えられる。

さらに、座位行動時間について、1 日あたりの中央値をみると成人では男性が 20 分程度長く、高齢者では男性が 1 時間以上長かった。分布をみても、成人・高齢者ともに 600 分以上の層が女性より男性が多い。厚労省は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の中で、身体活動だけでなく座位行動

についても、「座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する」と方向性を示しており、男性の座位行動時間の短縮も課題のひとつといえる。

また、本調査では質問票調査も併用し、運動・スポーツ実施状況をはじめとする生活習慣と身体活動量の関連についても検証した。厚労省による身体活動量基準の達成率は、運動・スポーツ実施者は 60.7%、非実施者は 40.5%と実施者が 20.2 ポイント高かった。性別で比較すると、成人・高齢者ともに男性では 25 ポイント程度、女性では 15 ポイント程度、実施者が非実施者を上回った。男性より女性で、実施者と非実施者との差が小さかった理由として、女性は家事や育児などの日常生活動作における身体活動量が男性より多く、運動・スポーツ実施の有無による影響が生じにくかったと考えられる。さらに、先行研究では、就学期における運動部への所属経験を有するほど、その後も運動・スポーツへ参画する割合が高いと指摘されており、本調査でも中学生・高校生のころに運動部等へ所属し、その期間が長いほど、現在の運動・スポーツの実施率も高くなり、厚労省による身体活動量基準の達成率も高いことが推測された。しかし、分析結果においてはそれらによる達成率に差はみられず、過去の運動経験は現在の身体活動量に必ずしも影響しない可能性がある。

居住周辺環境については、歩行や自転車利用の機会が多い地域だと認識している人の達成率はそうでない人よりも全体で 10.0 ポイント、成人では 8.5 ポイント、高齢者では 14.6 ポイント高かった。居住周辺が歩行しやすい、自転車での移動がしやすいといった認識ができるような環境整備の重要性が示唆された。

### 3. 本調査の意義と限界・課題

最後に、本調査の意義と限界および今後の課題を記しておきたい。これまで、国内では全国を対象とした活動量計を用いた調査が行われてこなかったため、1,000 台以上の活動量計を一斉に配布した経験がなく、実査中には我々が想定し得なかつた機器トラブルも発生した。それでも、最終的には 1,105 名の活動量計測定データを得られ、本調査はわが国の身体活動量の全体像を把握する足がかりとなった点で大きな意義を有するといえる。

一方で、本調査は国民全体を代表する身体活動量の把握を目的として実施したものの、1 週間以上にわたる機器の装着を求める調査であったため、有効回収率は 20.5%にとどまり、回答者の属性に偏りが生じている可能性がある。サンプル数もまだ十分とはいはず、本報告書では参考値として示した結果もあるように、国民全体の実態を正しく捉えるには限界がある点に留意が必要である。

2025 年度に実施する調査では、機器トラブル発生を最小限にとどめ、対象者が調査へ参加しやすい状況を整え、より多くのサンプル数の取得を図る。今後は、本調査結果と 2025 年度調査の結果を統合することで、属性別などの精緻な分析が可能なサンプル数を確保し、国民の身体活動量の代表値を示すとともに、地域比較や政策形成に資する報告につなげていく。